Корисне харчування

Найкращі рецепти

Смачного

Аргумент принт

Scan by Tetyanka_

Яловича вирізка, тушкована у виноградним соусі

Інгредієнти:

- *яловича вирізка — 1—1,5 кг;*
- *цибуля ріпчаста — 2 шт.;*
- *петрушка — 1 корінь;*
- *селера — 1 корінь;*
- *лимонний сік — 2 ч. ложки;*
- *виноград без кісточок — 200 г;*
- *вершки — ½ склянки;*
- *брусничне варення — 2 ст. ложки;*
- *оливкова олія — 2 ст. ложки;*
- *сіль — за смаком;*
- *мелений імбир — ½ ч. ложки;*
- *мускатний горіх — ¼ ч. ложки;*
- *мелений білий перець — ¼ ч. ложки.*

М'ясо нарізати, промити, обсушити, натерти сіллю і білим перцем. Цибулю і коріння почистити, вимити, порізати кубиками, викласти разом із м'ясом в глибоку сковорідку і злегка обсмажити на оливковій олії. Потім посипати м'ясо імбиром, мускатним горіхом, скропити лимонним соком і, підливши 0,5—1 склянку води, протушкувати в попередньо розігрітій духовці 30 хвилин. Вимкнути духовку і дати постояти 10 хвилин, потім злити соус, в якому тушкувалося м'ясо.

Виноград промити, з'єднати з брусничним варенням, нагрітими вершками і соусом, ретельно перемішати. Готове м'ясо викласти на блюдо, залити виноградним соусом, подати з овочами.

Яловичина, запечена з овочами

Інгредієнти:
- *філе яловичини — 1—1,5 кг;*
- *оливкова олія — 2—3 ст. ложки;*
- *морква — 2 шт.;*
- *цибуля ріпчаста — 2—3 шт.;*
- *лимон — ½ шт.;*
- *часник — 1—2 зубчики;*
- *сіль, спеції — за смаком;*
- *зелень кропу, петрушки, селери — пучок;*
- *цукор — 1 ст. ложка.*

М'ясо промити, натерти сіллю, залишити на півгодини просочитися.

Окремо в мисці змішати цукор, спеції, нарізану цибулю і часник, очищену і нарізану брусочками моркву, вичавити сік з половини лимона. Сюди ж додати дрібно нарубану зелень. Усе добре перемішати.

М'ясо помістити в ємність для запікання, добре з усіх боків полити оливковою олією та обмазати приготовленою сумішшю. Запекти в духовій шафі до готовності.

Вийняти м'ясо з духовки, дати йому трохи охолонути, нарізати скибочками. Подавати з овочами, поливши рідиною, виділеною в процесі запікання.

Рулет з яловичини з начинкою з моркви і яєць

Інгредієнти:

- *яловичина — 500 г;*
- *вершкове масло — 50 г;*
- *морква — 50 г;*
- *яйця — 3—4 шт.;*
- *сіль, чорний мелений перець, коріандр — за смаком;*
- *сметана — 25 г;*
- *вода.*

М'ясо промити, добре відбити, натерти сіллю, спеціями, скачати рулетом і залишити на півгодини просочитися.

Потім рулет розгорнути, змастити розм'якшеним вершковим маслом, зверху викласти нарізані кубиками моркву та яйця.

М'ясо знову туго скачати рулетом. Зашити ниткою, попередньо обробленою окропом, і запекти в духовій шафі.

У процесі запікання рулет слід час від часу перевертати, поливати соком, що утворюється, і кілька разів змазати сметаною.

Вийняти м'ясо з духовки, дати йому охолонути, видалити нитки.

Рулет нарізати скибочками, викласти на тарілку, оформити будь-якими овочами.

Курячі рулетики з начинкою

Інгредієнти:

- *велика куряча грудка — 1 шт.;*
- *сир — 100 г;*
- *твердий сир — 50 г;*
- *морква — 1 шт.;*
- *листя петрушки;*
- *часник — невеликий зубчик;*
- *сіль, перець — за смаком;*
- *сметана — 0,5 склянки.*

Моркву відварити, очистити і дрібно нарізати. У курячої грудки вирізати кістку і зняти шкірку, відбити. Розкласти на столі в один пласт, посолити і поперчити. Сир змішати з вичавленим через прес часником, морквою, дрібно порізаним листям петрушки і дрібно порізаним або крупно натертим сиром. Трохи підсолити.

На край курячого пласта укласти начинку й акуратно скрутити в рулет. Потім змастити з усіх боків сметаною і загорнути у фольгу. Спекти в розігрітій до 200 °С духовці протягом 25—30 хвилин. Наприкінці запікання відкрити фольгу і дати рулету підрум'янитись. Охолоджений рулет порізати на шматочки. Подавати з гарніром із зеленого горошку або молодої відвареної картоплі.

Запечені крокети з рису з начинкою

Інгредієнти:
- *рис — 250 г;*
- *помідори — 3 шт.;*
- *цибуля ріпчаста — 1 шт.;*
- *вершкове масло — 50 г;*
- *шафран — щіпка;*
- *куряче філе — 100 г;*
- *яйця — 3 шт.;*
- *овочевий бульйон — 750 г;*
- *тертий сир — 100 г;*
- *панірувальні сухарі — 3 ст. ложки;*
- *олія — 2 ст. ложки;*
- *сіль, перець — за смаком;*
- *томатна паста — 1 ст. ложка;*
- *сметана — 2 ст. ложки.*

Подрібнити цибулю й обсмажити на олії. Додати рис, влити овочевий бульйон, додати шафран і варити до готовності. Перемішати рисову масу з сиром, яйцями і вершковим маслом. Подрібнити м'ясо, перемішати з цибулею й обсмажити. Додати подрібнені помідори, сіль і перець, тушкувати до випаровування рідини. Зліпити з рису невеликі кульки, наповнити начинкою й обкачати в панірувальних сухарях. Томатну пасту з'єднати зі сметаною і 100 мл гарячої води, посолити, поперчити. Крокети залити приготовленим соусом і поставити в духовку. Запікати протягом 30 хвилин у попередньо нагрітій до 210 °C духовці.

Грибні котлети під сметанним соусом

Інгредієнти:
- гриби — 150 г;
- вівсяні пластівці — 100 г;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- часник — 1 зубчик;
- яйце — 1 шт.;
- орегано, сіль, перець — за смаком;
- борошно — 1 ст. ложка;
- грибний бульйон — 200 мл;
- сметана — 100 г;
- вершкове масло — 30 г;
- тертий сир — 100 г;
- дрібно нарізана зелень петрушки.

Вівсянку залити окропом, накрити кришкою і дати набрякнути. Відварені гриби дрібно нарізати. Злити зайву воду з вівсянки, додати гриби, яйце, борошно, подрібнену цибулину, пропущений через прес часник, орегано, сіль, перець і перемішати.

Для соусу нарізати кубиками другу цибулину й обсмажити на вершковому маслі. Присипати зверху борошном, розмішати, додати бульйон. Довести до кипіння, посолити, влити сметану, додати тертий сир і через хвилину вимкнути.

З фаршу сформувати котлети і злегка підсмажити їх на олії. Скласти в жароміцну форму, залити сметанним соусом і поставити на 10 хвилин у розігріту духовку. Подавати гарячими, присипавши зеленню петрушки.

Перець, фарширований картоплею та овочами

Інгредієнти:

- *перець — 1 кг;*
- *ріпчаста цибуля — 60 г;*
- *морква — 1 шт.;*
- *корінь селери — 40 г;*
- *картопля — 300 г;*
- *помідори — 200 г;*
- *бринза — 100 г;*
- *олія — 75 мл;*
- *часник — 1 зубчик;*
- *зелень петрушки — 40 г.*

Ріпчасту цибулю, моркву і селеру нарізати, додати сіль, олію і тушкувати в невеликій кількості води до напівготовності.

Потім додати варену картоплю і помідори, нарізані кубиками, все розмішати, довести до кипіння.

В отриманий фарш додати терту бринзу, подрібнений часник, зелень петрушки.

Перець наповнити фаршем, укласти в ємність для запікання, додати трохи води, подрібнені помідори, збризкати олією і запекти в духовці.

Подавати гарячим зі сметаною.

Фарширувати можна перці будь-якого сорту і розміру, але кращими вважаються великі м'ясисті плоди.

Запіканка з курки

Інгредієнти:

- *куряче філе — 200 г;*
- *картопля — 6—7 шт.;*
- *вершкове масло — 50 г;*
- *сіль, перець — за смаком;*
- *яєчні білки — 2 шт.;*
- *молоко — ¾ склянки;*
- *варена кукурудза або квасоля — 1 склянка;*
- *тертий сир — 1 склянка.*

Філе відварити до готовності. Приготувати картопляне пюре, розтерши картоплю з молоком, сіллю, вершковим маслом. Викласти його в глибокий жароміцний посуд, зверху — шар нарізаного курячого м'яса, а потім — шар квасолі або кукурудзи. Змастити все збитими білками, посипати тертим сиром і поставити в духовку.

Запікати, поки не утвориться рум'яна скоринка. Подавати страву краще гарячою.

Замочують квасолю у холодній воді на термін від 12 до 24 годин. Для того щоб квасоля зварилася ще швидше і була більш м'якою і ніжною, при замочуванні додайте у воду соду з розрахунку 1 ч. ложка соди на кожен літр води.

Форель у вершковому соусі

Інгредієнти:
- *стейк форелі — 200—250 г;*
- *лимонний сік;*
- *сіль, перець чорний мелений — за смаком;*
- *олія;*
- *вершкове масло — 1 ст. ложка;*
- *борошно — 1 ч. ложка;*
- *вершки — 150 мл;*
- *зелень кропу;*
- *червона ікра — 1 ст. ложка.*

Форель вимити, обсушити за допомогою паперового рушника і посипати сіллю, перцем, полити невеликою кількістю лимонного соку, дати промаринуватися 20—30 хвилин. Рибу викласти на змащене олією деко і запікати при температурі 180 °С близько 15 хвилин.

На сковороду викласти вершкове масло, розтопити його на невеликому вогні. У розтоплене вершкове масло всипати борошно, перемішати. Влити в сковороду вершки, помішуючи, щоб не утворювалося грудок.

Додати в соус дрібно рубану зелень, довести до кипіння.

Полити отриманим гарячим соусом стейк форелі, зверху покласти трохи червоної ікри, прикрасити шматочками лимона.

Тріска, тушкована в молоці

Інгредієнти:
- *тріска — 600 г;*
- *картопля — 300 г;*
- *цвітна капуста — 300 г;*
- *олія — 2 ст. ложки;*
- *яйця — 2 шт.;*
- *молоко — ¼ л;*
- *сіль, зелень петрушки — за смаком.*

Рибу вимити, розрізати вздовж хребта і видалити кістки. Картоплю очистити і нарізати тонкими кружечками. Капусту вимити і розібрати на невеликі суцвіття.

Викласти у змащену олією вогнетривку форму рибу, посолити, зверху укласти картоплю і капусту.

Збити молоко з яйцями, додати зелень петрушки, олію і залити отриманою сумішшю рибу і картоплю.

Запікати в духовці на середньому вогні 45—50 хвилин.

Риб'ячі кістки можна використовувати для приготування рибного бульйону і соусів на його основі. Крім кісток, для поліпшення смаку та аромату в воду можна додати очищені моркву, корінь селери, цибулину і запашний перець.

Запечене філе сьомги з овочами

Інгредієнти:

- філе сьомги — 500 г;
- сік половини лимона;
- сіль, спеції — за смаком;
- оливкова олія;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- цукіні — 1 шт.;
- солодкий перець — 1 шт.;
- помідори — 2 шт.;
- чебрець, лавровий лист, чорний мелений перець — за смаком;
- дрібно рубана зелень.

Рибу вимити, обсушити, посипати сіллю, спеціями, полити лимонним соком, оливковою олією і дати промаринуватися 20 хвилин. Рибу викласти у форму і запікати при температурі 180 °С близько 20 хвилин.

Цибулю, перець порізати кубиками, цукіні — тонкими півкільцями. На сковороду влити трохи оливкової олії, злегка підсмажити овочі на середньому вогні, посолити, додати нарізані помідори і тушкувати близько 10 хвилин. Додати чебрець і лавровий лист, зменшити вогонь, закрити кришкою і тушкувати до готовності. Наприкінці поперчити, перед подачею додати зелень.

Подавати рибу разом із приготованими овочами.

Котлети рибні

Інгредієнти:

- судак — 1 кг;
- батон — 3 шматочки;
- олія — ½ ст. ложки;
- гірчиця — ¼ ч. ложки;
- лимон — ¼ шт.;
- мелені сухарі — ½ склянки;
- вершкове масло — 2 ст. ложки;
- подрібнена зелень петрушки — 1 ст. ложка;
- чорний запашний перець — 2 горошини;
- мускатний горіх — на кінчику ножа;
- сіль — за смаком.

Рибу випатрати, вимити, відокремити м'ясо від кісток і двічі пропустити через м'ясорубку.

Додати вимочений в молоці і віджатий хліб, олію, змішану з гірчицею, сіль, мускатний горіх, добре вимішати.

Сформувати з отриманого фаршу котлети і запанірувати їх у сухарях.

Сковороду змастити вершковим маслом, укласти котлети, посипати їх петрушкою і скибочками лимона без кісточок, накрити промасленим папером, а потім кришкою, поставити в добре розігріту духовку і запікати протягом 10—15 хвилин.

Подавати із зеленим горошком або відварною картоплею.

Каша гречана

Інгредієнти:

- *вода — 3 склянки;*
- *гречана крупа — 1,5 склянки*
- *цибуля — 2 шт.;*
- *сухі білі гриби — 3—4 шт.;*
- *олія — 6—7 ст. ложок.*

Гречку перебрати, відсіяти від борошняного пилу, але не мити. Потім залити водою, засипати розтертими в порошок грибами і поставити на сильний вогонь, закривши кришкою. Тільки-но вода закипить, вогонь зменшити наполовину і продовжувати варити близько 10 хвилин до загустіння, потім знову зменшити вогонь до слабкого і варити ще 5—7 хвилин до повного випаровування води. Зняти з вогню, накрити каструлю рушником на 15 хвилин. Одночасно в іншій каструлі розігріти олію, обсмажити в ній дрібно нарізану цибулю, посолити, всипати в кашу і рівномірно розмішати. Прикрасити за своїм смаком.

Гречану крупу краще варити в товстостінній каструлі або казані, під час варіння перемішувати не потрібно.

Подавати варену гречку як гарнір можна з вершковим маслом, смаженою цибулею, зеленню, грибами.

Рис із гарбузом

Інгредієнти:

- *рис — 1 склянка;*
- *гарбуз — 100 г;*
- *курага — ½ склянки;*
- *морква — 1 шт.;*
- *яблуко — 1 шт.;*
- *родзинки — ½ склянки;*
- *вершкове масло — 1 ст. ложка;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *кориця і куркума — по дрібці.*

Курагу і родзинки промити, залити окропом на 10 хвилин, потім курагу дрібно нарізати. Яблуко очистити, тонко порізати. Моркву натерти на крупній тертці, гарбуз нарізати дрібними кубиками. На сковороду налити близько 2 ст. ложок олії, додати корицю і куркуму, викласти на сковороду моркву, гарбуз, яблуко. Додати цукор, протушкувати овочі на середньому вогні під кришкою близько 5—7 хвилин. Додати курагу, родзинки і вершкове масло в сковороду, долити кілька ложок води і тушкувати близько 5 хвилин на повільному вогні. Промитий рис додати в сковороду, перемішати, залити водою так, щоб вона вкрила рис. Накривши кришкою, готувати 12—15 хвилин на повільному вогні. Потім закутати і залишити рис «доходити».

Вівсяні пластівці з фруктами

Інгредієнти:
- *банан — 1 шт.;*
- *ягідний мікс — 150 г;*
- *йогурт — 200 мл;*
- *вівсяні пластівці — 2—3 ст. ложки;*
- *м'ята, ягоди чорниці — для оформлення.*

Подрібнити заморожені ягоди за допомогою міксера або блендера разом із половиною йогурту. Банан почистити і нарізати невеликими шматочками або розмішати разом із ягодами. Пластівці змішати з йогуртом.
В окрему креманку викласти шарами банани з ягодами, потім вівсяні пластівці з йогуртом. Прикрасити зверху чорницею і м'ятою.

Майже завжди у вівсянку додають мед, який містить значну кількість цукру, різноманітні речовини, вітаміни і мікроелементи, необхідні організму.

Також корисно додавати і квітковий пилок, який містить усі мікроелементи, необхідні для нормального розвитку організму. У ньому багато калію, заліза, кальцію, фосфору.

Різото з гарбузом

Інгредієнти:

- *гарбуз — 300 г;*
- *рис — 200 г;*
- *цибуля ріпчаста — 1 шт.;*
- *вершкове масло — 20 г;*
- *петрушка — кілька гілочок;*
- *часник — 1 зубчик;*
- *овочевий бульйон — ½ л;*
- *натертий пармезан — 4 ст. ложки;*
- *вершки — 2 ст. ложки;*
- *оливкова олія — 1 ст. ложка;*
- *морська сіль — щіпка.*

Духовку попередньо розігріти до 200 °С. Гарбуз почистити, нарізати дрібними кубиками, скропити оливковою олією, посолити і запікати в розігрітій духовці до золотистого кольору близько 20 хвилин. Цибулю і часник почистити і дрібно нарізати. Розігріти в сковороді вершкове масло й обсмажити цибулю і часник до прозорості. Всипати рис і прогрівати 2—3 хвилини. Частинами вливати в рис гарячий бульйон (рис не повинен плавати в бульйоні) і готувати 15—18 хвилин — рис повинен стати м'яким, але при цьому не перетворитися на кашу. Петрушку дрібно посікти. Додати до рису шматочки гарбуза, натертий сир, вершки і зелень, все перемішати.

Гратен з цвітної капусти

Інгредієнти:

- капуста — 1 головка;
- сметана — 1 склянка;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- часник — 1 зубчик;
- борошно — 2—3 ст. ложки;
- вершкове масло — 130 г;
- тертий сир — 100 г;
- яйця — 3 шт.;
- панірувальні сухарі з вершковим маслом — за смаком;
- сіль, чорний перець, орегано — за смаком;
- зелень петрушки.

У каструлю налити воду, додати сіль, спеції і довести до кипіння. Цвітну капусту помити, розібрати на суцвіття, додати в каструлю, відварити до готовності і злити воду. В окремій сковороді розтопити вершкове масло, додати дрібно нарізану цибулю, подрібнений часник і злегка обсмажити. Всипати борошно і ретельно перемішати. Влити сметану, наприкінці ввести в соус яйця, перемішати і, коли соус загусне, зняти його з вогню. Додати частину тертого сиру, трохи подрібненої петрушки.

Готову капусту викласти у жароміцний посуд. Зверху залити соусом, посипати тертим сиром, а сир вкрити панірувальними сухарями, змішаними з вершковим маслом. Духовку розігріти до 220 °С і поставити в неї форму з капустою на 10 хвилин.

Запечений омлет з овочів із сиром

Інгредієнти:

- цукіні — 1 шт.;
- червоний солодкий перець — ½ шт.;
- жовтий солодкий перець — 1 шт.;
- оливкова олія — 2 ст. ложки;
- часник — 2 зубчики;
- сіль, чорний мелений перець — за смаком;
- яйця — 6 шт.;
- молоко — ½ склянки;
- натертий пармезан — 2 ст. ложки;
- зелена цибуля — пучок.

Духовку нагріти до 220 °С. Нарізати цукіні та перці.

Викласти у форму для запікання, посолити, поперчити і збризкати олією. Перемішати і випікати близько 10 хвилин.

Дістати з духовки, додати нарізаний часник і знову перемішати. Відправити назад ще на 5 хвилин. Температуру зменшити до 175 °С.

У цей час у миску вбити яйця, додати молоко, сир і ⅓ ч. ложки солі, збити. Вийняти з духовки овочі, залити яєчною сумішшю, посипати дрібно нарізаною зеленою цибулею, потримати в духовці 10—12 хвилин.

Посипати зверху ще трохи тертим пармезаном і почекати, поки сир розплавиться.

Запечена картопля, фарширована сиром

Інгредієнти:
- *молода картопля — 5—6 шт.;*
- *сметана — ½ склянки;*
- *тертий сир — ½ склянки;*
- *м'ята, сіль — за смаком;*
- *кріп;*
- *олія.*

Молоду картоплю очистити, вимити, змазати олією, посипати м'ятою і посолити. Кожну бульбу ретельно загорнути у фольгу.

Запікати в нагрітій до 200 °С духовці до м'якості картоплин.

Перевірити м'якість дерев'яною шпажкою. Зрізати з кожної картоплини шар товщиною не більше 5 мм.

Чайною ложкою вичерпати м'якоть із картоплі, залишаючи стінки завтовшки близько 5—7 мм.

Картопляну м'якоть розім'яти виделкою, додати сметану, дрібно нарізану зелень, приправити за смаком сіллю.

Заповнити цією сумішшю кожну картоплину, зверху рясно посипати тертим сиром і поставити картоплю знову в гарячу духовку.

Коли сир почне плавитися, дістати картоплю і подати на стіл з будь-яким овочевим салатом.

Кукурудзяні битки з овочами

Інгредієнти:

- *в'язка рисова каша — 1 склянка;*
- *консервована кукурудза — 1,5 банки;*
- *кабачок — 1 шт.;*
- *цибуля ріпчаста — 1 шт.;*
- *морква — 2 шт.;*
- *вершкове масло — 3 ст. ложки;*
- *часник — 1—2 зубчики;*
- *сіль — за смаком.*

Зерна консервованої кукурудзи вийняти з банки, а рідину злити. Очищений часник подрібнити. Усі овочі очистити, вимити. Кабачок і моркву нарізати маленькими кубиками, цибулю дрібно нашаткувати, все викласти в сковороду з розігрітим маслом і злегка обсмажити. Змішати в окремому посуді рисову кашу, овочі, зерна кукурудзи та часник. З отриманої маси сформувати битки, перекласти їх в підготовлену форму і запікати в попередньо нагрітій до 200 °С духовці близько 15 хвилин.

З цією стравою прекрасно поєднуються смажені банани, а також густий соус з наперченого томатного пюре, змішаного з невеликою кількістю картопляного пюре.

Печериці, фаршировані овочами

Інгредієнти:

- *помідор — 1 шт.;*
- *болгарський перець — 0,5 шт.;*
- *тертий сир — 100 г;*
- *печериці — 10 шт.;*
- *кріп — 3 гілочки;*
- *сіль — за смаком;*
- *мелена суміш перців.*

Гриби промити. Відокремити шапки від ніжок. Скласти шапки на деко, посипавши їх зверху сіллю і перцем.

Помідори розрізати, видалити насіння і сік, порізати дрібними кубиками. Так само нарізати болгарський перець і ніжки грибів. Сир натерти на дрібній тертці, кріп дрібно покришити. Ретельно все перемішати, додавши трохи солі. Нафарширувати отриманою сумішшю шапки грибів. Поставити деко в духовку, розігріту до 200 °С, на 20 хвилин. Подавати печериці гарячими. Для начинки можна обрати й іншу овочеву суміш.

В холодильнику зберігати гриби можна не більше 2—3 днів, оскільки гриби, не прикриті плівкою, обвітрюються і темнішають. Якщо ж ви вирішили зберігати печериці під харчовою плівкою, термін подовжується до 5—6 днів. Далі зберігати печериці вкрай небажано — вони можуть завдати шкоди організму.

Печериці, фаршировані сиром і зеленню

Інгредієнти:

- *свіжі печериці — 300 г;*
- *твердий сир — 100 г;*
- *сметана — 250 г;*
- *зелень, сіль — за смаком;*
- *зелена цибуля;*
- *помідор — 1 шт.*

Печериці помити, почистити, акуратно, щоб не пошкодити шапки, вийняти ніжки.

Ніжки дрібно порубати, додати тертий сир, подрібнену зелень, посолити, добре вимішати.

Отриманим фаршем наповнити шапки, покласти в сковороду, залити сметаною і тушкувати в духовці 20—30 хвилин при температурі 180 °C.

При подачі прикрасити зеленою цибулею і скибочками помідора.

Щоб заморозити свіжі гриби, їх ретельно миють, обсушують, при необхідності обрізають зайве і розрізають на частини (дрібні зазвичай залишають цілими). Далі гриби заморожують. Зберігати печериці потрібно в щільно зав'язаних пакетах.

Кабачки, запечені з помідорами

Інгредієнти:
- *кабачки — 2 шт.;*
- *помідори — 3—4 шт.;*
- *яйця — 2 шт.;*
- *сметана — 150 г;*
- *сир — 50 г;*
- *олія — 1 ст. ложка;*
- *сіль, перець — за смаком;*
- *базилік, чебрець — по щіпці.*

Кабачки вимити, нарізати кружечками завтовшки 0,5 см. Перекласти в миску, посолити, поперчити, додати спеції і перемішати. Залишити кабачки на 5—6 хвилин.

Вимити помідори, нарізати тонкими кружечками. Форму для запікання змастити олією. Можна натерти денце й стінки часником. Викладати віялом, чергуючи кабачки і помідори. Змастити кабачки і помідори сметаною.

Приготувати омлетну суміш. Для цього в миску розбити 2 яйця, додати пару ложок сметани (або трохи молока), посолити за смаком. Збити все до однорідності. Залити омлетною сумішшю вміст форми.

Поставити форму з кабачками в духовку і запікати 30—40 хвилин при температурі 180 °С. Коли кабачки приготуються, дістати форму з духовки.

Посипати верх тертим сиром і поставити в духовку ще на 5 хвилин.

Помідори, фаршировані рисом

Інгредієнти:

- помідори — 1 кг;
- ріпчаста цибуля — 60 г;
- цукіні — 1 шт.;
- морква — 50 г;
- олія — 75 мл;
- рис — 160 г;
- вода — 300 мл;
- зелень петрушки — 30 г;
- вершкове масло — 50 г;
- яйця — 3 шт.;
- молоко — 200 мл;
- сіль, мелений чорний перець — за смаком.

Помідори розрізати навпіл і, видаливши м'якоть, посолити.

Дрібно нарізану цибулю, цукіні і нашатковану моркву спасерувати, додати рис, сіль, воду і варити до готовності рису.

Потім додати зелень петрушки і мелений чорний перець.

Помідори наповнити фаршем, викласти на деко, додати трохи гарячої води, вершкове масло і запекти в духовці.

Яйця збити з молоком, залити запечені помідори і знову запекти.

Цукіні, запечені з куркою і сиром

Інгредієнти:

- цукіні середнього розміру — 1—2 шт.;
- курячі грудки — 2 шт.;
- часник — 2 зубчики;
- болгарський перець — 1 шт.;
- лимон — 1 шт.;
- олія — 2 ст. ложки;
- сіль, перець — за смаком.

Курячі грудки порізати уздовж на 3—4 смужки кожну. Додати до порізаних грудочок дрібно порубаний часник, трохи перцю та олію, добре перемішати і залишити маринуватися на 40 хвилин. Болгарський перець вимити, очистити і нарізати смужками.

Цукіні вимити, висушити паперовим рушником, порізати смужками завтовшки 3—4 мм, не дорізаючи до кінця.

Укласти між смужками цукіні перець, викласти на деко і поставити в розігріту до 180 °С духовку на 5—7 хвилин.

Промариновані шматочки курки відбити та укласти між трохи охолодженими смужками цукіні. Укласти цукіні у форму для запікання, покласти нарізаний на шматочки лимон і поставити в духовку запікатися на 20—25 хвилин.

Кабачки, фаршировані овочами

Інгредієнти:
- середні кабачки — 1 кг;
- морква — 1 шт.;
- селера — 2 кореня;
- помідори — 3 шт.;
- цибуля ріпчаста — 3 шт.;
- часник — 6 зубчиків;
- дрібно нарізана зелень кропу, кінзи, петрушки — по 1 ст. ложці;
- олія;
- сіль — за смаком;
- сметана.

Кабачки вимити, розрізати вздовж, ложкою вийняти м'якоть так, щоб залишилися стінки завтовшки не більше 0,5 см. Посолити і залишити на 15—20 хвилин.

Натерти корінь селери і моркву, нарізати тонкими півкільцями цибулю, дрібно нарізати часник і м'якоть кабачків. Усі овочі посолити і злегка обсмажити в олії.

Кабачки укласти в форму. Заповнити отриманою масою, вкрити нарізаними скибочками помідорів.

На кожен кабачок покласти по 1 ст. ложці сметани.

Готувати в розігрітій до 180 °С духовці 30—40 хвилин.

Салат з грибів, сиру і перця

Інгредієнти:
- *яблука — 2 шт.;*
- *солодкий перець — 2 стручки;*
- *печериці — 100 г;*
- *сир — 200 г;*
- *лимонний сік — 2 ст. ложки;*
- *гірчиця — 1 ч. ложка;*
- *мед — 1 ч. ложка;*
- *базилік, зелений салат, рукола.*

Яблука вимити, видалити серцевину, очистити від шкірки і нарізати невеликими кубиками. Печериці вимити, очистити і, розрізавши на невеликі шматочки, відварити до повної готовності.

Стручки солодкого перцю вимити, очистити від серцевини і нарізати. Сир нарізати невеликими кубиками. Укласти в салатницю листочки базиліку, руколи, салату, порізані яблука, перець, сир і відварені печериці.

Приготувати соус. Для цього ретельно перемішати гірчицю, лимонний сік і мед. Готовий соус залити в салатницю й акуратно перемішати всі інгредієнти. Перед подачею до столу викласти гіркою на блюдо.

Салат курячий з горіхами

Інгредієнти:
- курячі грудки — 500 г;
- волоські горіхи — ⅔ склянки;
- часник — 1—2 зубчики;
- зелений салат;
- оливкова олія;
- сіль, перець — за смаком.

Курячі грудки промити, відварити в трохи підсоленій воді, вийняти з каструлі і дати охолонути. Потім м'ясо нарізати.
Горіхи з'єднати з м'ясом.
Туди ж додати подрібнений часник, сіль і перець за смаком, додати олію і добре перемішати. При подачі прикрасити горіхами.

Щоб смак горіхів став насиченішим, їх рекомендується обсмажити перед вживанням.

Помістіть очищені горіхи в глибоку миску і залийте їх окропом. Потримайте кілька хвилин, злийте воду і перекладіть ядра на рушник. Перетріть їх долонями через тканину — тонка плівка швидко зійде. Поставте велику сковороду на повільний вогонь. Тонким шаром розсипте по ній горіхи. Смажте їх 15—20 хвилин, постійно перемішуючи.

Грецький салат

Інгредієнти:

- *фета — 200 г;*
- *помідори — 2 шт.;*
- *огірок — 1 шт.;*
- *перець болгарський (жовтий) — 1 шт.;*
- *цибуля ріпчаста (бажано червона) — 1 шт.;*
- *сік половини лимона;*
- *оливки (без кісточок) — 80 г;*
- *листя салату;*
- *олія оливкова;*
- *зелень петрушки;*
- *сіль — за смаком;*
- *перець чорний (мелений) — за смаком.*

Вимити огірок, томати, перець, лимон, листя салату.

Руками крупно порвати листя салату. Крупно нарізати солодкий перець, огірки, помідори. Цибулю нарізати півкільцями, злегка розім'яти. Фету порізати кубиками.

Додати в салат оливки. Салат посолити, полити оливковою олією.

З лимона вичавити лимонний сік, полити ним салат і злегка перемішати.

Щоб зберегти гарний вигляд салату, можна не перемішувати, а викладати нарізані складові салату частинами.

Салат з буряка з горіхами

Інгредієнти:

- *буряк — 2—3 шт.;*
- *часник — 2 зубчики;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *яблуко — 1 шт.;*
- *чорнослив без кісточок — 7—10 шт.;*
- *ядра волоських горіхів і родзинки — по жмені;*
- *сіль, цукор — за смаком;*
- *олія;*
- *зелень кропу — за смаком.*

Варений буряк натерти на крупній тертці. Чорнослив на 3—4 години залити холодною кип'яченою водою для набрякання, потім нарізати його шматочками.

Подрібнити родзинки, волоські горіхи і часник. Яблука натерти на тертці. Цибулю очистити і нарізати кільцями. Усі компоненти з'єднати, приправити сіллю, цукром, олією і перемішати. Перекласти в салатник, посипати рубаною зеленню кропу, прикрасити ядрами волоських горіхів.

Щоб буряк під час варіння не втратив свій насичений колір, в окріп потрібно додати трохи оцту (1 ч. ложка на літр) або лимонний сік (2 ч. ложки на літр). Це також потрібно для того, щоб в процесі подальшої обробки з буряка не витікав сік.

Салат із сиру

Інгредієнти:

- кедрові горішки — 40 г;
- салат зелений — 50 г;
- груші — 2 шт.;
- вершкове масло — 5 г;
- кедрова олія — 30 мл;
- лимонний сік — 20 мл;
- сіль — ¼ ч. ложки;
- перець чорний мелений — ¼ ч. ложки;
- мед — 1 ч. ложка;
- блакитний сир (з блакитною цвіллю) — 100 г.

На сухій сковороді злегка обсмажити горішки. Листя вимитого і висушеного салату розкласти на тарілки.

Груші почистити, видалити серцевину і нарізати часточками. Щоб вони не встигли потемнішати, збризкати їх лимонним соком.

У невеликій кількості вершкового масла обсмажити грушеві часточки з обох сторін до м'якості (приблизно по 2 хвилини на середньому вогні).

Для заправки змішати олію, лимонний сік, сіль і перець, покласти чайну ложку меду і ретельно перемішати.

На листя салату викласти груші, нарізаний кубиками сир, посипати горішками і полити заправкою.

Салат із креветок з грейпфрутом

Інгредієнти:

- *рукола — 1 пучок;*
- *креветки — 150 г;*
- *грейпфрут — 1 шт.;*
- *апельсин — 1 шт.;*
- *сіль — за смаком;*
- *бальзамічний оцет.*

Морожені креветки відварити з сіллю до готовності.

Зварені креветки почистити і покласти в салатник. Грейпфрут і апельсин очистити від шкірки і плівок. Руколу вимити, обсушити.

Руколу, грейпфрут і апельсин додати до креветок. Заправити бальзамічним оцтом. Усе перемішати.

М'ясо у креветок ніжне, тому варити креветки потрібно невелику кількість часу. Атлантичні (маленькі) креветки варять 1,5—2 хвилини. Королівські і тигрові креветки варять 2,5—3 хвилини. Якщо переварити креветки, м'ясо буде жорстким.

Помірне вживання грейпфрута добре впливає на процеси травлення. Вміщені в плодах пектини, органічні кислоти й клітковина стимулюють травлення, активізують роботу печінки і нормалізацію процесів обміну речовин.

Салат з капусти з морквою і зеленою цибулею

Інгредієнти:

- білокачанна капуста — 400 г;
- зелена цибуля — 100 г;
- морква — 100 г;
- цукор — на смак;
- олія — 50 мл;
- оцет — 50 мл;
- сіль — за смаком.

Капусту нашаткувати, злегка перетерти з сіллю до появи соку.

З'єднати з морквою, нарізаною соломкою, заправити цукром, олією. Посипати подрібненою цибулею.

Купуйте капусту, яка виглядає занадто важкою для свого розміру. Листя повинні щільно прилягати один до одного і міцно триматися на стеблі. Уникайте купувати капусту з жовтіючим листям: це ознака того, що капуста вже стара і практично не містить вітамінів.

Зберігайте капусту в холодильнику. Так вона може зберегти майже всі вітаміни протягом декількох місяців.

Салат із квашеної капусти

Інгредієнти:
- *квашена капуста — 500 г;*
- *яблуко — 1 шт.;*
- *морква — 1 шт.;*
- *журавлина — жменя;*
- *оливкова олія.*

Яблука вимити, нарізати тонкими скибочками (можна не чистити), змішати з квашеною капустою.

Моркву очистити і натерти.

Викласти салат в салатницю, полити олією і добре перемішати.

Зверху салат прикрасити журавлиною і фігурно вирізаними яблуками, можна також для прикраси використовувати зелень петрушки.

Яблука, очищені і нарізані для салату, не потемнішають, якщо покласти їх хвилин на десять у злегка підсолену холодну воду.

Щоб квашена капуста вийшла хрусткою, не потрібно сильно переминати її з сіллю, можна просто акуратно змішати всі інгредієнти.

У квашену капусту можна додати трохи кори дуба або кореня хрону — дубильні речовини з них перейдуть у капусту і не дадуть їй розм'якнути.

Зелений салат з огірків і яйцем

Інгредієнти:
- зелений салат — 300 г;
- свіжий огірок — 1 шт.;
- яйця — 2 шт.;
- солодкий жовтий перець — 1 шт.;
- олія;
- сік ⅓ лимона;
- кріп;
- сіль — за смаком.

Добре вимити листя салату і як слід висушити їх.

Порізати.

Перець очистити і нарізати півкільцями.

Зварені круто яйця порізати на четвертинки, змішати з олією, приправити лимонним соком, посолити, змішати з салатом.

Викласти все в салатницю, прикрасити шматочками свіжих огірків і порізаним дрібно кропом.

Солити салати слід перед самою подачею. Якщо посолити їх заздалегідь, овочі виділять багато соку.

Промита зелена цибуля швидко псується. Тому мити її потрібно безпосередньо перед вживанням.

Фруктовий салат з йогуртом

Інгредієнти:
- *яблука — 3 шт.;*
- *груша — 1 шт.;*
- *апельсини — 2 шт.;*
- *ківі — 2 шт.;*
- *сік ½ лимона;*
- *йогурт — ¾ склянки;*
- *мед — 3 ст. ложки;*
- *кориця, ваніль та імбир — по ¼ ч. ложки;*
- *цукрова пудра — за смаком;*
- *м'ята — для прикраси.*

Усі фрукти очистити від шкірки і кісточок, нарізати невеликими шматочками. Присипати цукровою пудрою і полити лимонним соком. Змішати йогурт з медом, присипати корицею, ваніллю і меленим імбиром. Цією заправкою залити фрукти, акуратно перемішати. Викласти салат в креманку, прикрасити фігурно вирізаними фруктами, м'ятою.

Зазвичай страву посипають мигдалем, фісташками, волоськими горіхами. А якщо до салату з фруктів додати парочку гілочок освіжаючої м'яти, то страва буде насичена приємним охолоджуючим ароматом.

Яблука, фаршировані сиром

Інгредієнти:
- *яблука — 10 шт.;*
- *сир — 1,5 склянки;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *цукрова пудра — 2—3 ст. ложки;*
- *лимонна цедра — 1 ст. ложка;*
- *родзинки — жменя;*
- *лимонний сік — 1 ст. ложка;*
- *кориця.*

Білок яйця збити з цукровою пудрою і лимонною цедрою.

Додати сир, добре перемішати.

Родзинки обдати окропом, промити холодною водою.

Додати до сирної маси, перемішати.

Зі стиглих яблук зрізати «кришку», видалити серцевину.

Присипати кожне яблуко корицею, скропити лимонним соком. Начинити яблука сирною сумішшю, прикрити «кришкою». Запекти в духовій шафі до готовності.

Готовий десерт вийняти з духовки, дати трохи охолонути.

Перед подачею прикрасити цукровою пудрою та корицею.

Подати з холодним молоком.

Яблука, фаршировані горіхами та родзинками

Інгредієнти:
- *яблука — 1 кг;*
- *волоські горіхи — 200 г;*
- *мед — 100 г;*
- *родзинки — жменя;*
- *лимонний сік — 1 ст. ложка.*

Родзинки обдати окропом, промити холодною водою. Горіхи дрібно покришити. Все змішати з медом.
З яблук видалити серцевину і скропити лимонним соком.
Начинити яблука горіховою сумішшю і помістити в глибоку сковороду. Запекти в духовій шафі 30—40 хвилин при температурі 150—180 °С до готовності.
Готовий десерт вийняти з духовки, дати трохи охолонути. Перед подачею прикрасити цукровою пудрою. Подати з молочним коктейлем.

Щоб печені яблука в духовці не прилипали до дека і не тріскалися, проткніть їх у кількох місцях виделкою, а на дно дека налийте трохи води.

Для того щоб уникнути втрати соку під час запікання видаліть у яблук серцевину, а потім опустіть в окріп на три хвилини.

Лимонно-кавуновий смузі

Інгредієнти:

- *кавун — 200 г;*
- *лід — 150 г;*
- *мед — 1 ст. ложка;*
- *лимон — ½ шт.;*
- *свіжа м'ята — гілочка.*

Кавун очистити від шкірки і насіння, нарізати невеликими шматочками, викласти в блендер, додати сюди ж лід, мед.

Лимон очистити від шкірки, кісточок, розділити на шматочки і кожен очистити. Нарізати шматочками і додати їх у блендер. Усе збити в блендері протягом 1—2 хвилин. Вилити готовий смузі у високу склянку, вставити трубочку. Можна прикрасити гілочкою м'яти.

Підсохлі лимони можна освіжити наступним чином: опустіть лимон в окріп, після загорніть у серветку та охолодіть.

Якщо лимон опустити в гарячу воду на три хвилини, а вже після вичавлювати сік, соку буде більше.

Обдайте лимон перед нарізанням окропом, щоб надати йому додаткового смаку та аромату.

Імбирний чай з апельсином

Інгредієнти:
- *імбирний корінь — 2 см;*
- *апельсин — 1 шт.;*
- *зелений чай — 2 ч. ложки;*
- *м'ята — за смаком;*
- *чорний перець — на кінчику ножа;*
- *мед — 2 ч. ложки;*
- *вода — 400 мл.*

Імбир натерти на дрібній тертці, покласти в прогрітий чайник. Додати чай, м'яту, перець. Влити гарячу воду (80 °C), накрити кришкою, дати постояти 2 хвилини.

З апельсина вичавити сік, додати до заварки, дати постояти ще 5 хвилин.

Чай процідити, розлити по чашках, в кожну додати по шматочку апельсина. Подавати з медом.

Визначаючись з коренем для чаю, слід уважно підійти до вибору виду імбиру. Запам'ятайте, що ямайський імбир має тонкий аромат. А ось японський імбир має ніжніший смак, ніж китайський. Імбир, вирощений в Африці та Індії, має темніший колір коренів і гіркуватий смак.

Зміст

Яловича вирізка, тушкована у виноградним соусі 2
Яловичина, запечена з овочами 3
Рулет з яловичини з начинкою з моркви і яєць 4
Курячі рулетики з начинкою 5
Запечені крокети з рису з начинкою 6
Грибні котлети під сметанним соусом 7
Перець, фарширований картоплею та овочами 8
Запіканка з курки 9
Форель у вершковому соусі 10
Тріска, тушкована в молоці 11
Запечене філе сьомги з овочами 12
Котлети рибні 13
Каша гречана 14
Рис із гарбузом 15
Вівсяні пластівці з фруктами 16
Різото з гарбузом 17
Гратен з цвітної капусти 18
Запечений омлет з овочів із сиром 19
Запечена картопля, фарширована сиром 20
Кукурудзяні битки з овочами 21

Печериці, фаршировані овочами 22
Печериці, фаршировані сиром і зеленню 23
Кабачки, запечені з помідорами 24
Помідори, фаршировані рисом 25
Цукіні, запечені з куркою і сиром 26
Кабачки, фаршировані овочами 27
Салат з грибів, сиру і перця 28
Салат курячий з горіхами 29
Грецький салат 30
Салат з буряка з горіхами 31
Салат із сиру 32
Салат із креветок з грейпфрутом 33
Салат з капусти з морквою і зеленою цибулею 34
Салат із квашеної капусти 35
Зелений салат з огірків і яйцем 36
Фруктовий салат з йогуртом 37
Яблука, фаршировані сиром 38
Яблука, фаршировані горіхами та родзинками 39
Лимонно-кавуновий смузі 40
Імбирний чай з апельсином 41